2.010 Nátierka cícerová s tuniakom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cícerová múka	0,45	0,45	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
voda vriaca	0,90	0,90	1,20	1,20	1,40	1,40	1,80	1,80
maslo	0,70	0,70	0,85	0,85	1,00	1,00	1,15	1,15
pór	0,10	0,08	0,15	0,12	0,20	0,16	0,25	0,20
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,07	0,06	0,10	0,09
horčica	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08
citróny	0,30	0,12	0,30	0,12	0,40	0,16	0,50	0,20
tuniak vo vlastnej šťave	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Cícerovú múku zalejeme vriacou vodou, uvaríme na hustú kašu, ktorú rozmixujeme na hladký krém. Necháme vychladnúť. Vychladnutý krém pridáme do vymiešaného masla s horčicou, citrónovou šťavou, očisteným, prelisovaným cesnakom, očisteným jemne nakrájaným pórom, rozdrveným tuniakom a soľou. Dobre vymiešame, necháme cca 30 minút v chlade odstáť. Znovu prešľaháme. Odporúčame natierať na krehký kukuričný chlieb.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	245	59	0,62	6,1	0,0	0,4	0,1	4,2	0,1	0,037	0,0	0,0	0,9	0,0
B	302	73	0,86	7,5	0,0	0,5	0,1	5,7	0,1	0,045	0,0	0,0	1,0	0,0
C	355	85	0,99	8,8	0,0	0,6	0,1	6,8	0,1	0,053	0,0	0,0	1,3	0,0
D	416	100	1,26	10,2	0,0	0,8	0,2	9,0	0,1	0,062	0,0	0,0	1,7	0,0